

Aider les gens à bien vivre avec la douleur

TOUT SIMPLEMENT



LE PUB
SCIENTIFIQUE

QUE SIGNIFIE BIEN VIVRE AVEC LA DOULEUR ?

Bien vivre avec la douleur signifie gérer la douleur d'une manière qui permette aux individus de mener une vie épanouie, malgré la présence de la douleur. Il s'agit d'adopter des stratégies qui aident les individus à réduire les effets de la douleur sur leurs activités quotidiennes et à améliorer leur bien-être physique, émotionnel et social.



EST-CE QUE CETTE APPROCHE NE SERAIT PAS UN AVEU D'ÉCHEC EN TANT QUE CLINICIEN·NE ?

Non, une approche de la gestion de la douleur centrée sur la personne, qui consiste à aider les gens à bien vivre avec la douleur plutôt qu'à chercher uniquement à la guérir, n'est pas un échec en tant que clinicien. C'est même une bonne chose. La douleur chronique est un problème complexe, il est donc logique de se concentrer sur l'amélioration du quotidien et de la qualité de vie. En prenant le temps de comprendre les besoins, les préférences et les objectifs propres à chaque personne, vous pouvez aider vos patients à gérer leur douleur d'une manière qui leur convient et qui favorise leur santé et leur bien-être en général. Il s'agit de trouver des moyens d'aider les gens à vivre le mieux possible, même avec la douleur.

LES GENS NE SOUHAITENT-ILS PAS SIMPLEMENT ÊTRE GUÉRIS ?

Les personnes souffrant de douleur chronique ne cherchent pas toujours à guérir. Elles cherchent des moyens de gérer efficacement leur douleur et d'améliorer leur qualité de vie. Les individus peuvent apprendre à bien vivre avec la douleur en adoptant des stratégies d'autogestion, en renforçant leur résilience et en travaillant en collaboration avec les professionnels de santé. L'accent est mis sur l'amélioration du quotidien, la réduction de l'impact de la douleur sur la vie et l'engagement dans des activités significatives, plutôt que sur la recherche d'un remède.

COMMENT SE FAIT-IL QUE CERTAINES PERSONNES VIVENT TRÈS BIEN AVEC LA DOULEUR ?

Certaines personnes parviennent à bien vivre avec les douleurs chroniques parce qu'elles ont développé des stratégies d'adaptation et des capacités qui leur permettent de continuer à faire ce qu'elles veulent et ce qu'elles doivent faire, malgré la douleur. Ces personnes abordent la douleur d'une manière différente de celles qui luttent contre elle, et leurs expériences peuvent fournir des indications précieuses sur la manière de gérer plus efficacement la douleur chronique.



Aider les gens à bien vivre avec la douleur

TRAITEMENT



LE PUB
SCIENTIFIQUE

SOYEZ ATTENTIFS

- Les personnes souffrant de douleurs complexes et persistantes peuvent avoir eu des expériences négatives avec des professionnels de santé dans le passé. Il est donc important d'établir une relation de confiance et de collaboration dès le départ.
- Restez simple et facile à comprendre, faites preuve d'empathie et de soutien tout au long de la conversation. Il est essentiel d'établir une relation de confiance et de collaboration avec votre patient, et cela commence par la compréhension de ses besoins et objectifs personnels.



STRATÉGIES PRATIQUES

- Renseignez-vous sur les activités qu'ils aimeraient reprendre, par exemple l'exercice, les activités sociales, le jardinage, les sorties, les jeux avec les enfants. Quelles sont leurs priorités ?
- Travaillez avec votre patient à l'élaboration d'un plan personnalisé. Aidez-le à fixer des objectifs réalistes et à identifier des stratégies pour les atteindre.
- Utilisez des techniques d'exposition graduelle pour gérer l'amélioration et éviter le surmenage.
- Suggérez-leur de pratiquer régulièrement des techniques de relaxation, telles que la respiration profonde, la méditation ou la pleine conscience.
- Apportez un soutien continu : Prenez régulièrement des nouvelles de votre patient pour savoir comment il va.



QUESTIONS UTILES

- Qu'est-ce qui compte le plus dans votre vie ?
- Quels sont les aspects les plus difficiles de vivre avec votre douleur ?
- Quelles activités aimiez-vous avant l'apparition de votre douleur ?
- Qu'avez-vous tenté de mettre en place pour vous auto-gérer ? Qu'est-ce qui a fonctionné et qu'est-ce qui n'a pas fonctionné pour vous ?
- Comment faites-vous actuellement face à votre douleur et quelles sont les stratégies que vous aimeriez essayer ou améliorer ?
- Vers qui pouvez-vous vous tourner pour obtenir un soutien émotionnel, une aide pratique ou pour partager vos expériences ?
- Qu'aimeriez-vous recommencer à faire et quelles petites mesures pouvez-vous prendre pour atteindre ces objectifs ?
- Comment puis-je vous aider au mieux dans votre démarche ?

Aider les gens à bien vivre avec la douleur EN SAVOIR PLUS



LE PUB
SCIENTIFIQUE

RENFORCEZ VOS CONNAISSANCES

Dr Bronnie Thompson est une référence mondiale pour l'aide aux personnes souffrant de douleurs chroniques, et nous avons eu la chance de l'accueillir à Le Pub.

Sa session scientifique intitulée "Stop Focusing on Pain" est l'une de nos sessions les plus populaires à ce jour. Elle explique en détail pourquoi certaines personnes arrivent à vivre très bien avec la douleur et donne des stratégies pratiques pour aider les personnes souffrant de problèmes de santé chroniques à atteindre leur meilleur potentiel dans la vie grâce à une combinaison de thérapie cognitivo-comportementale, de thérapie d'acceptation et d'engagement et de kinésithérapie.

Disponible avec l'abonnement Premium Le Pub



LECTURES COMPLÉMENTAIRES

Voici une thèse vraiment chouette, rédigée par le Dr Bronnie Thompson
Living well with chronic pain: a classical grounded theory

https://ir.canterbury.ac.nz/bitstream/handle/10092/10282/thesis_fulltext.pdf?sequence=1&isAllowed=y

RESSOURCES POUR LES PATIENTS

Le Dr Bronnie Thompson a contribué à la création d'un site web d'information destiné à aider les patients à comprendre et à bien vivre avec la douleur (ce site est également très utile pour les cliniciens).

<https://www.flippinpain.co.uk/resources/>

www.lepubscientifique.com